

## *Cvičení PPO 7. lekce*

### **Vestoji**

- ✓ Rozehřátí – práce HKK
- ✓ Rozdýchání – úklon celým trupem
- ✓ Kroužky v ramenou
- ✓ Jedna ruka dopředu, druhá dozadu
- ✓ OB zády u zdi – podřepy
- ✓ Zády se opřeme o zeď – aktivace břicha (pěstička) – odlepujeme patu- přidáme ruce do vzpažení- ruce v předpažení a zahmitáme. Vystřídáme nohy – ruce do upažení – zahmitáme
- ✓ Masáž chodidla s ježkem, prošlapáváme
- ✓ Nákrok – aktivace předního chodidla – zadní pata odlepená – práce HKK – hrneme vodu

### **Vleže na zádech**

- ✓ Pocit stropu, jedna DK odlepíme, mezi rukou a nohou gumka a jakoby natahujeme a zkracujeme
- ✓ OB pod jednou DK, strop, druhá je ve vzduchu – jedeme jakoby na kole – na jednu stranu i zpět
- ✓ Rozdýchání – brániční dýchání tj. do stran do spodních žeber
- ✓ Rozdýchání – do jedné strany plus na hrudní kost
- ✓ Aktivace příčného svalu – palce u lopat kyčelních kostí a jakoby tlačíme proti nim – nevypoukáváme celé břicho

### **Vleže na boku**

- ✓ Rýsováček
- ✓ Uvolnění beder – horní DK na OB, jakoby tahání za koleno a magnet nás vrací zpět
- ✓ Nízký šikmý sed – předloktí šikmo- loket pod ramenem, horní ruka jakoby byla na velkém míči a odlepíme i horní DK – pocit, že fouká vítr

- ✓ Masáž ježkem – hýždě i boční strana DK

### **Vleže na břicho**

- ✓ Zvedneme se na předloktích, jednu DK lehce do zanožení a na tuto stranu se pomalu celým tělem přetáčíme, zastavíme na boku a pomalu se vracíme zpět
- ✓ Žabák

### **Vkleku**

- ✓ Stabilizace vkleku, jedna ruka dopředu, protilehlá noha – je mezi nimi gumka a natahujeme a brzdíme pohyb
- ✓ OB pod kolenem a kýveme nohou dopředu, dozadu
- ✓ OB na zádech – zanožujeme a přidáme protilehlou ruku

### **Vsedě**

- ✓ Ruce ve svícnu, dlaně dopředu a stáhneme trochu níž a dlaněmi k sobě
- ✓ Propleteme prsty a vyhrbíme záda
- ✓ Napřímení páteře vsedě – úklon hlavou, šikmý předklon

*Děkuji za pozornost*